

اثربخشی مداخله آموزشی بر مبنای تئوری مراحل تغییر در بهبود رفتارهای خودمراقبتی سلامت دهان در دانش آموزان مدارس ابتدایی

امیر پاکپور حاجی آقا، عیسی محمدی زیدی

۱. نویسنده مسئول: pakpour_amir@yahoo.com

چکیده

مقدمه و هدف: کارآییمداخلات آموزشی منطبق با مراحل آمادگی روانی، در ارتقاء سلامت اثبات شده است. این مطالعه به منظور بررسی اثربخشی مداخله آموزشی با کاربرد مدل مراحل تغییر در ارتقای رفتارهای خودمراقبتی سلامت دهان در دانش آموزان در شهر قزوین انجام شد.

مواد و روش‌ها: در یک مطالعه مداخله‌ای شاهددار تصادفی با استفاده از نمونه‌گیری چند مرحله‌ای، ۱۶۰ از دانش آموز مقطع ابتدایی که در مراحل غیرفعال قرار داشتند، از میان ۸ دبستان به طور مساوی در دو گروه آزمون و کنترل قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌ای شامل اطلاعات جمعیت شناختی، سازه‌های مدل تغییر و شاخص تعدیل یافته پلاک دندان، قبل و شش ماه پس از مداخله ارزیابی شد. برنامه آموزشی شامل ۴ جلسه ۶۰-۴۵ دقیقه‌ای با محوریت تغییر نگرش، بهبود خودکارآمدی، تغییر توازن تصمیم‌گیری به همراه عکس‌ها، کلیپ آموزشی و پمفلت برای گروه آزمون ارائه شد. آزمون‌های کای دو، تی زوجی و مستقل، آنالیز واریانس با آزمون تعقیبی شفه، آزمون ویلکاکسون و من ویتنی برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد. ($\alpha=0/05$)

یافته‌ها: قبل از مداخله هیچ یک از دانش آموزان حضور در مراحل فعال (عمل و نگهداری) را گزارش نکردند، در حالی که بعد از مداخله آموزشی ۲۶ درصد از دانش آموزانگروه آزمون حضور در مراحل فعال را گزارش کردند و تعداد افراد مرحله پیش تفکر به نصف کاهش یافت ($P=0/0003$). بهبود معنادار خودکارآمدی ($P=0/0006$)، فرایندهای تغییر ($P=0/002$) و توازن تصمیم‌گیری ($P=0/005$) در گروه آزمون مشاهده شد و آموزش قادر به کاهش معنادار میزان پلاک دندان ($P=0/0001$) و افزایش رفتار خودگزارشی مراقبت از سلامت دهان ($P=0/021$) بود.

نتیجه‌گیری: مداخله آموزشی بر اساس مراحل تغییر می‌تواند بر ارتقاء رفتارهای مرتبط با سلامت دهان و دندان و شاخص‌های بالینی دهان و دندان (پلاک دندان) تاثیر گذار باشد، هستند ($P<0/001$) همچنین افزایش معناداری در میزان مصرف صبحانه و کاهش مصرف میان وعده‌های مضر مشاهده شد ($P<0/001$).

نتیجه‌گیری: مداخله آموزشی در قالب مدل مراحل تغییر در دوره سه ماهه، تغییرات نسبتاً مناسبی را در رفتار تغذیه‌ای دانش آموزان ایجاد کرد. نظر به نقش مهم دانش آموزان به عنوان بستر آتی کشور و با توجه به کم هزینه بودن و اثربخشی آموزش تغذیه‌ای بر اساس مدل مراحل تغییر، لزوم تعمیم این گونه برنامه‌های آموزش ضروری به نظر می‌رسد.

واژه‌های کلیدی: آموزش، رفتار مرتبط با سلامتی، خودکارآمدی، مدارس، سلامت دهان